



Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA

Burhanuddin

SMAN 3 Sumbawa Besar

e-mail : burhanuddinhan6@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh proses pembelajaran Penjaskes materi bola basket khususnya teknik *shooting* yang belum optimal dalam mengembangkan dan meningkatkan keterampilan, aktifitas dan sikap siswa di kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar tahun ajaran 2019/2020. Untuk merespons hal itu maka penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk menemukan upaya peningkatan keterampilan *shooting* bola basket melalui metode kombinasi permainan target, yang bertujuan meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam aspek psikomotorik. Jenis penelitian adalah Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, unjuk kerja dan dokumentasi serta teknik analisis menggunakan rumus persentase ketuntasan klasikal. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh keterampilan *shooting* bola basket meningkat melalui metode kombinasi permainan target yang dibuktikan dengan keberhasilan keterampilan *shooting* klasikal pada siklus I sebesar 74,19% meningkat pada siklus II sebesar 87,10% yang sudah memenuhi indikator penelitian yaitu 85% dengan rata-rata peningkatan keterampilan *shooting* sebesar 12,91%. Dari segi aktivitas siswa diperoleh rata-rata aktifitas pada siklus I sebesar 56,99% dengan kriteria cukup mengalami peningkatan di siklus II sebesar 82,68% dengan kriteria baik (aktif). Maka dapat disimpulkan salahsatu upaya peningkatan keterampilan *Shooting* bola basket di kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar menggunakan metode kombinasi permainan target.

Kata Kunci: Keterampilan Shooting Bola Basket, Metode Kombinasi Permainan Target.

Abstract

This research is motivated by the reality that the learning process for playing basketball is not optimal enough in constructing and increasing students' knowledge, attitudes, and skills in shooting techniques in class X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar in the 2019/2020 academic year. In response to this, the authors conducted a study aimed at finding efforts to improve basketball shooting skills through the target game combination method, which aims to increase the achievement of learning outcomes in the psychomotor aspect. This type of research is Classroom Action Research which consists of four stages, namely planning, implementing, observing, and reflecting. Data were collected through observation, performance and documentation as well as analysis techniques using the classical completeness percentage formula. Based on the results of the study, it was obtained that basketball shooting skills increased through the target game combination method with the success of classical shooting skills in cycle I of 74.19%, an increase in cycle II of 87.10% and exceeded the established research indicator of 85%. The percentage increase in shooting skills was 12.91% and the average overall student activity in cycle I was 56.99% in the fairly active category and in cycle II it became 82.68% in the active category. So it can be concluded that one of the efforts to improve basketball shooting skills is using the combination target game method, especially at SMAN 3 Sumbawa Besar for the 2019/2020 academic year.

Keywords: Basketball Shooting Skills, Target Game Combination Method.

Copyright (c) 2023 Burhanuddin

✉ Corresponding author :

Email : burhanuddinhan6@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4591>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

PJOK merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai tujuan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, dijelaskan konsep dan tujuan PJOK sebagai berikut: PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dan bertujuan meningkatkan aspek persiapan jasmani, aktivitas jasmani, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, perilaku etis, aspek hidup sehat dan prakarsa bersih lingkungan melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kebugaran yang terjadwal secara teratur untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam proses pembelajaran PJOK guru dituntut memiliki kompetensi dalam mengajar karena guru merupakan orang yang berhubungan langsung dengan siswa secara kontinu, ini menunjukkan bahwa sebuah proses pembelajaran dapat berhasil tergantung pada guru. Salah satu cabang olahraga yang digemari siswa SMAN 3 Sumbawa besar adalah permainan bola basket, hal ini ditandai dengan minat siswa terhadap permainan bola basket yang tinggi, namun kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bola basket masih kurang.

(Winardi) dalam Maryanti, (2018) menjelaskan bahwa gerakan-gerakan permainan bola basket memerlukan kerja yang cepat dari seluruh otot tubuh, otot-otot kaki sebagai dasar melompat dan berputar/dribbling, serta lengan untuk memadukan berbagai teknik dasar bola basket seperti passing, shooting, finishing, dan memblokir. Memperhatikan konsep tujuan permainan bola basket maka teknik shooting merupakan keterampilan teknik yang penting untuk dipelajari. Sehingga wajar jika dalam pembelajaran bola basket keterampilan teknik shooting dijadikan fokus utama pembelajaran, karena keterampilan shooting yang baik dapat menjadi penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bola basket, shooting adalah teknik permainan yang memiliki peran yang sangat penting (Rustanto, 2017).

Realita proses pembelajaran bola basket di SMAN 3 Sumbawa Besar khususnya teknik *shooting* belum mampu mengembangkan dan meningkatkan keterampilan, aktifitas, dan sikap siswa disebabkan beberapa faktor yaitu dalam proses pembelajaran masih terdapat siswa yang tidak serius dan terlihat main-main saat guru mendemonstrasikan teknik *shooting*, masih terdapat siswa yang tidak konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung bahkan terlihat bosan, hal ini menandakan antusias dan perhatian siswa yang rendah dalam pembelajaran PJOK, terlihat sedikit siswa yang memiliki kemampuan bermain bola basket, hal ini menandakan sebagian besar siswa belum memahami teknik dasar permainan bola basket, masih terdapat siswa yang merasa ragu-ragu dan takut melakukan gerakan *shooting* yang menandakan kesulitan siswa dalam belajar gerakan shooting, dan masih terdapat siswa yang kurang komunikatif dalam melontarkan pertanyaan-pertanyaan sekitar permainan bola basket.

Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan dalam (Pamuji, 2013) menjelaskan bahwa peningkatan aktifitas siswa dalam belajar dapat dilakukan melalui penggunaan gaya mengajar yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendapat (Saputra et al., 2017) juga menambahkan bahwa permasalahan siswa dalam pembelajaran bola basket bersumber dari minimnya peralatan dan latihan guru karena kurangnya variasi model dan gaya mengajar yang digunakan. Berdasarkan pendapat diatas, maka permasalahan dalam proses pembelajaran PJOK harus diperbaiki oleh guru dengan cara-cara yang tepat yaitu memberikan bantuan berupa demonstrasi teknik yang benar, memberi dukungan dan mencari cara yang baik, memudahkan dan menyenangkan siswa.

Berdasarkan kenyataan yang dihadapi peneliti selaku guru penjaskes di kelas X SMAN 3 Sumbawa Besar dibutuhkan suatu pola pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pembelajaran melalui strategi, pendekatan, dan metode pembelajaran yang optimal. Salah satu penyelesaiannya adalah metode kombinasi permainan target. Berdasarkan pendapat (AM & Juhanis, 2019) bahwa pelajaran Penjaskes lebih memilih metode komando. Sehingga siswa kurang mendapat koreksi dari guru saat belajar. Selain metode perintah,

guru juga menawarkan pembelajaran yaitu latihan secara alami dan melakukan gerakan berulang yang membuat siswa bosan. Yang kita butuhkan adalah metode pembelajaran yang cukup efisien dan efektif dalam mengarahkan siswa untuk serius, antusias, termotivasi dan terbiasa shooting secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode permainan target sesuai pendapat (Utama et al., 2021) Diperlukan penelitian untuk membuktikan penggunaan modifikasi alat latihan dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar anak. Dengan kata lain, perubahan sarana juga berdampak signifikan terhadap keberhasilan tujuan yang ingin dicapai. Dari beberapa penelitian tentang permainan target hanya terpaku pada pengaruh permainan target terhadap kemampuan *Shooting* bola basket, sedangkan penelitian ini bertujuan selain peningkatan kemampuan *shooting* bola basket juga peningkatan hasil belajar siswa dari aspek psikomotorik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan kombinasi permainan target dalam permainan bola basket dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket siswa di SMAN 3 Sumbawa Besar yang merupakan salah satu inovasi guru penjaskes dalam pembelajaran untuk menerapkan berbagai metode bermain guna menarik minat siswa dan pemahaman siswa dalam melakukan teknik dasar permainan bola basket salah satunya teknik *shooting* yang selama ini siswa kurang mampu melakukannya dengan baik. Sehingga diharapkan sekolah terus menambah sarana dan prasarana yang dapat menunjang permainan bola basket untuk meminimalisir kendala dan kekurangan saat pelaksanaan kegiatan tersebut.

METODE

Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Sumbawa Besar selama 3 bulan dari bulan Agustus s.d Oktober 2019. Penelitian dilaksanakan dengan metode konvensional di Siklus I dan metode kombinasi permainan target di Siklus II dengan unjuk keterampilan *Shooting* bola basket sebelum dan sesudah pelaksanaan pembelajaran untuk mengetahui tingkat keterampilan *shooting* bola basket siswa. Langkah-langkah penerapan metode kombinasi permainan target meliputi membagi siswa menjadi dua kelompok dimana guru akan melakukan pengajaran dengan menggunakan kombinasi permainan target. Setiap orang siswa di setiap kelompok akan diberi kesempatan untuk melempar bola sebanyak 3 kali ke sasaran yang berisi soal. Tujuan adalah jawaban dari pertanyaan yang telah disiapkan yaitu pertanyaan tentang bola basket, dan jawabannya ditempel di dinding, dan siswa melakukan gerakan *shooting* ke ring basket.

Jenis penelitian yang digunakan berupa penelitian tindakan yang terdiri dari dua tahap, dan setiap tahap terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Menurut pernyataan (Arikunto, 2017) bahwa penelitian tindakan kelas memiliki empat tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Penulis melakukan penelitian minimal 2 siklus, yang terdiri dari 8 tahap, yaitu perencanaan awal, pelaksanaan awal, observasi awal, refleksi. Subjek penelitian ini adalah semua siswa di kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar semester ganjil tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 31 siswa dengan rincian 16 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Adapun instrumen penelitian adalah lembar observasi unjuk kerja dan aktifitas belajar siswa serta dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah persentase ketuntasan belajar klasikal. Untuk menentukan keberhasilan penelitian penulis membandingkan hasil penelitian dengan indikator kerja yaitu ketuntasan belajar klasikal. Ketuntasan belajar klasikal terjadi ketika 85% siswa (kelas pembelajaran) mendapat nilai dengan kriteria cukup dengan rentang nilai 5 sampai dengan 8 dengan tolak ukur kinerja penelitian sebagai berikut.

Skor 1-4, keterampilan dasar bola basket kurang baik

Skor 5-8, keterampilan dasar bola basket cukup baik

Skor 9-12, keterampilan dasar bola basket baik

Skor 13-15, keterampilan dasar bola basket sangat baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Siklus I

Perencanaan

Tahap perencanaan siklus I dimulai dengan Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menggunakan metode yang biasa diterapkan peneliti, menyusun materi pembelajaran tentang permainan bola basket, membuat panduan observasi untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket, mengamati performa subjek penelitian dan mengamati kegiatan pembelajaran, serta menyiapkan alat dokumentasi yaitu kamera, pembuatan lembar observasi keterampilan *shooting* bola basket, observasi kegiatan siswa dan observasi pelaksanaan pembelajaran.

Pelaksanaan

Pertemuan siklus I, dilakukan pada hari Rabu, 4 September 2019 selama 2x45 menit dengan urutan kegiatan yaitu yaitu melakukan pemanasan, memberikan demonstrasi mengenai cara menembak bola ke ring basket (*shooting*) dengan benar, melakukan *drill* teknik *shooting* bola basket dan melakukan evaluasi *shooting* siswa.

Pengamatan

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model yang biasa digunakan guru seperti demonstrasi, diperoleh persentase siswa yang memunculkan indikator pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Penjaskes Siklus I

No.	Uraian Indikator	Hasil Observasi (%)	Kategori
1.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	82,26%	Baik
2.	Siswa memperhatikan demostrasi guru	62,90%	Cukup
3.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket sesuai demonstrasi dari guru.	41,94%	Kurang
4.	Siswa mendengarkan penjelasan yang diberikan dari guru	50,00%	Cukup
5.	Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru saat menjelaskan materi	50,00%	Cukup
6.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket	54,84%	Cukup
Rata-rata persentase keseluruhan		56,99%	Cukup

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil observasi selama pembelajaran pendidikan jasmani diperoleh dengan menerapkan model yang biasa digunakan guru seperti demonstrasi, belum bisa membawa siswa untuk aktif dalam melakukan *shooting*. Hal ini terlihat dari kurangnya pemahaman siswa tentang tahapan-tahapan *shooting* bola basket, dan kurang dalam melakukan keterampilan *shooting* bola basket sesuai demonstrasi dari guru. Namun siswa sangat aktif dalam pembelajaran, hal ini terlihat dari persentase keaktifan siswa secara umum yaitu 56,99% kategori cukup, namun indikator keaktifan siswa pada pendidikan jasmani lebih tinggi dari pada indikator keaktifan dalam penelitian, yaitu 75%.

Hasil observasi aktivitas guru diuraikan pada lampiran, dengan jumlah nilai 48 dengan predikat kurang. Pada siklus I masih terdapat aktifitas guru yang kurang yaitu tidak mengaitkan materi dengan pengetahuan lain yang relevan dengan kehidupan nyata, membuat kesimpulan yang melibatkan siswa dan memberikan

tugas lanjutan untuk pengayaan. Dari hasil data penelitian *shooting* bola basket siswa diperoleh keterampilan dasar *shooting* sebanyak 23 siswa lulus dengan 74,19%, siswa tidak lulus sebanyak 8 siswa dengan 25,81%. Adapun rincian kategori hasil keterampilan dasar *shooting* siswa sebagai berikut.

Tabel 2. Data hasil keterampilan dasar *shooting* permainan bola basket

No.	Rentang	Jumlah siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1.	13 – 15	0 orang siswa	0 %	Sangat baik	23 orang siswa (74,19%) tuntas
2.	9 – 12	12 orang siswa	38,71%	Baik	
3.	5 – 8	11 orang siswa	35,48%	Cukup	
4.	3 - 4	8 orang siswa	25,81%	Kurang	

Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti diketahui bahwa indikator aktivitas siswa belum optimal dengan rata-rata penilaian aktifitas keseluruhan siswa adalah 56,99% dengan predikat cukup dan hasil keterampilan siswa melakukan keterampilan *shooting* bola basket secara klasikal masih dibawah keteuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian dengan persentase 74,19% dan rata-rata rentang skor penilaian 5–8 kategori cukup.

Siklus II

Perencanaan

Perencanaan pelaksanaan siklus II berdasarkan refleksi siklus I yaitu melaksanakan proses pembelajaran yang lebih baik lagi. Pada siklus II, penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan metode kombinasi permainan target.

Pelaksanaan

Pelaksanaan siklus II, dilakukan pada hari Rabu, 11 September 2019, selama 2x45 menit dengan urutan kegiatan yaitu melakukan pemanasan, melakukan keterampilan lempar bola berpasangan, memberikan demonstrasi mengenai cara menembak bola ke ring basket (*shooting*) dengan benar, menyiapkan papan target yang berisi serentetan pertanyaan seputar basket serta melakukan evaluasi *shooting* siswa setelah diterapkannya metode kombinasi permainan target.

Pengamatan

Kegiatan siswa selama proses pembelajaran dengan pendekatan kombinasi permainan target diamati dengan menggunakan lembar observasi sebagai berikut.

Tabel 3. Lembar Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Penjaskes Siklus II

No.	Uraian Indikator	Kegiatan Pengamatan (%)	Kategori
1.	Siswa memperhatikan penjelasan guru	94,44%	Sangat Baik
2.	Siswa memperhatikan demostrasi guru	87,10%	Baik

3.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket sesuai demonstrasi dari guru.	82,26%	Baik
4.	Siswa mendengarkan penjelasan yang diberikan dari guru	77,42%	Baik
5.	Siswa mengajukan pertanyaan kepada guru saat menjelaskan materi	70,97%	Cukup
6.	Siswa melakukan keterampilan <i>shooting</i> bola basket	83,87%	Baik
Rata-rata persentase keseluruhan		82,68%	Baik

Berdasarkan hasil observasi diperoleh tahapan pencapaian pembelajaran Penjas dengan pendekatan kombinasi permainan target berkategori baik. Secara keseluruhan aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas selama menggunakan pendekatan kombinasi permainan target pada siklus II sebesar 82,68% dengan kategori baik.

Pada siklus II, siswa dapat beradaptasi dengan metode kombinasi permainan target. Siswa sudah bisa melaksanakan pembelajaran sesuai petunjuk guru/peneliti dan siswa sudah memahami tahapan-tahapan *shooting* bola basket mulai dari tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap akhir.

Hasil observasi aktivitas guru disajikan pada lampiran yang memberikan nilai baik sebanyak 77. Di siklus II, peran guru sudah sesuai dengan tingkatan pendekatan kombinasi permainan target. Hal ini terlihat dari proses pembelajaran yang berkesinambungan dan berurutan, sejak tahap persiapan sampai tahap evaluasi akhir. Fase II membahas kekurangan yang ditemukan di Fase I.

Dari hasil data penelitian *shooting* bola basket siswa pada siklus II diperoleh keterampilan *shooting* bolabasket yang lulus 27 siswa dengan 87,10%, tidak lulus 4 siswa dengan 12,90%. Hasil analisis data penelitian selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Data hasil keterampilan dasar *shooting* permainan bola basket

No.	Rentang	Banyak siswa	Persentase	Kategori	Keterangan
1.	13 – 15	8 orang siswa	25,81 %	Sangat baik	27 orang siswa (87,10%) tuntas
2.	9 – 12	16 orang siswa	51,61%	Baik	
3.	5 – 8	3 orang siswa	9,68%	Cukup	
4.	3 - 4	4 orang siswa	12,90%	Kurang	
					4 orang siswa (12,90%) tidak tuntas

Refleksi

Setelah tindakan penelitian selesai dilaksanakan, guru /peneliti dengan observer (guru serumpun mata pelajaran) menyimpulkan hasil penelitian. Minat siswa meningkat setelah dilaksanakannya penelitian tindakan ini. Demikian juga keterampilan bermain siswa dari tindakan siklus kedua terdapat peningkatan keterampilan *shooting* bola basket siswa, jika siswa pada awalnya kurang aktif dan takut untuk melakukan keterampilan *shooting* bola basket Pada siklus II, siswa lebih senang dan aktif. Dari hasil koordinasi peneliti dengan observer, maka penelitian dihentikan pada siklus II.

Pembahasan

Keterampilan bola basket yang baik adalah keterampilan yang dapat mendukung permainan bola basket. Keterampilan dasar yang dibutuhkan untuk bermain bola basket adalah dribbling, passing dan

shooting. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan upaya peningkatan keterampilan *shooting* bola basket melalui metode kombinasi permainan target, yang bertujuan meningkatkan pencapaian hasil belajar dalam aspek psikomotorik siswa kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar.

Kemenangan tim bolabasket selalu ditentukan oleh keberhasilan pemain dalam melakukan shooting bolabasket (Mashuri, 2021). Serta keterampilan shooting bolabasket adalah hal terpenting dalam permainan bolabasket (Wissel, dalam Hendra Mashuri, 2021). Teknik *shooting* merupakan inti dari permainan bolabasket karena permainan bolabasket adalah permainan yang berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan melalui teknik *shooting*. (Dominic et al., 2015). Oleh karena itu, *shooting* merupakan bagian integral dalam setiap latihan *offence* bolabasket (Rose, 2012).

Berdasarkan penelitian yang telah dievaluasi tingkat keterampilan *shooting* bola basket diperoleh hasil observasi siswa kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar semester ganjil tahun ajaran 2019/2020 yang menunjukkan bahwa keterampilan shooting bola basket berkategori Baik dikarenakan sebagian siswa menguasai teknik shooting bola basket dengan baik, sedangkan beberapa siswa lainnya masih belum menguasai teknik shooting bola basket.

Dari hasil penelitian pada siklus I terhadap keterampilan *shooting* bolabasket siswa di kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar secara klasikal performa siswa termasuk dalam kategori cukup aktif. Sedangkan persentase keberhasilan kemampuan shooting siswa secara klasikal dinyatakan dalam kategori cukup dan dinyatakan masih belum memenuhi standar ketuntasan minimal 85% yang berlaku di SMAN 3 Sumbawa Besar. Selain itu, dengan mempertimbangkan data performa siswa dalam pembelajaran shooting bolabasket dan hasil keterampilan *shooting* siswa siklus I direfleksikan. Terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi dalam proses pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan siklus I adalah: (a) siswa kurang memperhatikan penjelasan guru mengenai teknik *shooting* bola basket, (b) Siswa kurang mendengarkan pendapat temannya saat melakukan *drill shooting* bola basket, dan (c) Siswa kurang mengajukan pertanyaan kepada guru saat penjelasan materi.

Berdasarkan pertimbangan siklus I, tindakan perbaikan yang diambil dalam mengatasi permasalahan tersebut antara lain: (a) menginstruksikan peserta didik untuk berani mengajukan pertanyaan tentang teknik yang kurang jelas., (b) menerapkan metode kombinasi permainan target untuk melatih lemparan (*shooting*) bola basket dan lebih menekankan mengenai proses belajar dalam bentuk kerjasama dalam tim sehingga siswa lebih bersungguh-sungguh dan tekun dalam melakukan teknik *shooting* bola basket, dan (c) mendorong siswa untuk lebih tertarik dan serius dalam gerakan *shooting*. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat permasalahan yang muncul pada siklus pertama adalah: (a) siswa belum paham teknik *shooting*, (b) masih terlihat kurangnya rasa saling menghargai antara siswa yang satu dengan yang lainnya dalam proses pembelajaran dan kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan *shooting*, serta (c) masih terdapat kesalahan dalam melakukan gerakan *shooting*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tindakan perbaikan yang dilakukan adalah: (a) peneliti menjelaskan kembali dan memberikan tindakan langsung kepada siswa tentang teknik shooting sesuai tahapan, (b) memberikan motivasi kepada siswa disetiap pertemuan untuk menumbuhkan rasa saling menghargai, sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan, dan (c) memberikan pengulangan kepada siswa yang masih salah melakukan gerakan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan siswa. Dari hasil tindakan perbaikan maka penelitian dilanjutkan ke tahap siklus II. Hasil penelitian tahap siklus II diperoleh data performa belajar secara klasikal berkategori aktif dan mengalami peningkatan. Adapun keterampilan shooting bolabasket siswa juga mengalami peningkatan dengan kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan shooting bolabasket disiklus II sudah memenuhi indikator penelitian yang ditetapkan.

Peningkatan aktivitas dan kemampuan *shooting* pada siklus II adalah untuk: (a) meningkatkan keseriusan serta ketekunan siswa dalam melakukan *shooting* serta menimbulkan rasa senang pada diri siswa

melalui penggunaan metode kombinasi target, diperkuat dengan pendapat (Iqbal et al., 2021) sasaran (target) latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi, ditambah lagi dengan pendapat (Wibowo & Rahayu, 2016) bahwa keaktifan atau gerakan yang terjadi pada pikiran dapat membuat siswa lebih fokus pada aktivitasnya dan ditambah dengan pendapat (Dewi et al., 2020) bahwa kemampuan shooting siswa meningkat karena latihan kombinasi (75%) dan imajinasi visual (25%), yang dilaksanakan dalam 16 sesi dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Serta (b) peneliti melakukan perbaikan berdasarkan hasil siklus I melalui pemberian latihan kombinasi permainan target. Hal ini sejalan dengan pendapat (Kumar, 2014) bahwa Selain pembentukan teknik yang baik bagi pemain basket pemula, latihan dengan pendekatan kombinasi juga bisa memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik shooting bagi pemain amatir dan profesional. Kombinasi yang digunakan adalah menggabungkan metode latihan drill dan games kemungkinan mampu memberikan perbaikan yang besar dalam fisik dan keterampilan pemain elit junior. Ditambah lagi pendapat Lutan dalam Husdarta (2011:179) Tujuan modifikasi dalam pendidikan jasmani adalah: 1) siswa puas dengan pelajaran yang diikuti, 2) kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi meningkat dan 3) siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.

Berdasarkan data analisis di atas, aktivitas dan kemampuan shooting meningkat karena siswa aktif mengikuti pembelajaran melalui komunikasi antar teman, sehingga pembelajaran berlangsung aktif dan tidak searah, siswa lebih aktif berpartisipasi dalam pembelajarannya, kepercayaan diri meningkat sehingga dapat melakukan teknik *shooting* bolabasket dengan baik, Siswa melihat dan mendengarkan arahan dan gerakan yang dilakukan guru saat demonstrasi, siswa antusias dan semangat melakukan teknik shooting saat diberikan evaluasi *shooting* bolabasket, sesuai pendapat (Destriani et al., 2019) untuk mengukur kemampuan teknik dasar permainan bolabasket dapat dilakukan melalui evaluasi. Karena tidak menutup kemungkinan teknik yang baik dan benar dapat meningkatkan performa pemain bola basket. Untuk peningkatan keterampilan siswa atau praktisi khususnya dalam permainan bola basket telah banyak dilakukan pengembangan, seperti dalam pengembangan sarana, prasarana dan aturan permainan bola basket. Sejalan dengan pendapat (Maglott et al., 2017) ditemukan dalam penelitiannya bahwa penembak jitu terlatih menembak lebih cepat dan lebih akurat dan memiliki akurasi yang lebih baik. Akurasi shooting baik ketika teknik dasar shooting terstruktur dengan baik (Marcolin et al., 2017). Selain itu, ada korelasi yang signifikan antara kemampuan fokus dan kemampuan memasukkan bola ke dalam ring. (Kusnanto & Junaidi, 2012). Dengan demikian penerapan kombinasi permainan target mampu meningkatkan aktifitas dan keterampilan *shooting* bola basket Kelas X MIA 4 SMAN 3 Sumbawa Besar tahun ajaran 2019/2020.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penerapan metode yang biasa digunakan guru yaitu ceramah dan demonstrasi belum mampu meningkatkan kaaktifan siswa dalam pembelajaran Penjaskes dan sebagian kecil siswa yang menguasai keterampilan *shooting* bola basket namun setelah dilakukan perbaikan pembelajaran yaitu menggunakan metode kombinasi permainan target, hasil psikomotorik siswa dapat meningkat dalam pembelajaran penjaskes serta sebagian besar siswa sudah menguasai keterampilan *shooting* dengan baik. Selain itu kegiatan guru dalam pembelajaran Penjaskes yang sebelumnya berpredikat kurang setelah penerapan metode kombinasi permainan target kegiatan guru dalam pembelajaran meningkat dengan predikat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Am, A. M. J., & Juhanis, J. (2019). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Bolabasket Siswa Smp Negeri 35 Makassar. *Seminar Nasional Lp2m Unm*.

- 659 Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA - Burhanuddin
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4591>
- Andi Mas Jaya Am, Dkk. (2019). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Under Ring Bolabasket Siswa Smp Negeri 35 Makassar*. Prosiding Seminar Nasional Lp2m Unm - 2019 “Peran Penelitian Dalam Menunjang Percepatan Pembangunan Berkelanjutan Di Indonesia” Isbn: 978-623-7496-14-4
- Ardiansyah. 2015. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Ring Target Bagi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2014/2015*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta. Bumi Aksara.
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The Development Of Volleyball Games Learning For Students. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16–28.
- Dewi, S. A., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2020). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket. *Indonesian Journal Of Sport And Physical Education*, 2(3), 97–105.
- Dominic, O. L., Talabi, A. E., & Niyi-Odumosu, F. A. (2015). Strength Demands For Basketball Shooting Performance. *Journal Of Science Education And Research*, 1(2), 169–177.
- Iqbal, M., Syamsuramel, S., & Destriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Chest Pass Basket Sma. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1945–1952.
- Kumar, N. P. (2014). Effect Of Basketball Specific Footwork Training Protocol On Selected Offensive And Defensive Skills In Basketball. *International Journal Of Physical Education, Fitness And Sports*, 3(2), 60–67.
- Kusnanto, S. A., & Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 1(1).
- Maglott, J. C., Xu, J., & Shull, P. B. (2017). Differences In Arm Motion Timing Characteristics For Basketball Free Throw And Jump Shooting Via A Body-Worn Sensorized Sleeve. *2017 Ieee 14th International Conference On Wearable And Implantable Body Sensor Networks (Bsn)*, 31–34.
- Marcolin, G., Buriani, A., Giacomelli, A., Blow, D., Grigoletto, D., & Gesi, M. (2017). Neuromuscular Taping Application In Counter Movement Jump: Biomechanical Insight In A Group Of Healthy Basketball Players. *European Journal Of Translational Myology*, 27(2).
- Maryanti. 2018. *Penerapan Metode Kombinasi Permainan Target Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Bermain Bola Basket Pada Siswa Kelas Ix.5 Smp Negeri 2 Palembang*.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Pamuji, R. (2013). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(1), 24–33.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Ri No. 64 Tahun 2013 Tentang Standar Isi. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan. Kebudayaan
- Rose, L. (2012). *Winning Basketball Fundamentals*. Human Kinetics.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 75–86.
- Saputra, T. Y., Kanca, I. N., & Lesmana, K. Y. P. (2017). Implementasi Kooperatif Nht Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2).

- 660 Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA - Burhanuddin
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4591>
- Utama, V. R., Pujianto, D., & Sutisyana, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Media Ban Bekas Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Pra Porprov Kabupaten Kepahiang. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 102–113.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jtikor (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 23–29.